



La doctora Gabriela Castro y los estudiantes Daniela Romero, Esteban Quesada y Valeria Chaves son parte del grupo de Líderes en Salud del TEC. **Foto: Giovanni Jiménez/OCM.**

Grupo cuenta con más de 25 estudiantes

## Líderes en Salud promueven buenos hábitos en compañeros, amigos y familiares

21 de Junio 2017 Por: [Geovanni Jiménez Mata](#) <sup>[1]</sup>

- Líderes guían, motivan, escuchan y son solidarios desde un enfoque humanista.

El proyecto denominado “**Líderes en salud**” tiene sus orígenes en el Tecnológico de Costa Rica (TEC) <sup>[2]</sup> en el **año 2009**, cuando una comisión institucional plantó las bases para crear un grupo que se encargara de **guiar a la población estudiantil hacia un estilo de vida más saludable**. No obstante, fue **hasta 2012 cuando la idea se concretó** y por medio de la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (Redcups) <sup>[3]</sup> se comenzó a

trabajar en esto.

**“Líderes en Salud”** consiste en un grupo de más de 25 estudiantes del TEC que son regularmente **capacitados en temas como alimentación, higiene bucodental y manejo del estrés.**

**Los alumnos que conforman esta agrupación** lo hacen de **manera voluntaria** y **se reúnen cada miércoles a mediodía para actualizarse, capacitarse y programar sus actividades,** todo bajo la **coordinación de la doctora Gabriela Castro,** del Departamento Clínica de Atención Integral en Salud del TEC.



"Lo más importante es guiarlos en su alimentación, ya que al ingresar los estudiantes

no le prestan mucha atención a sus hábitos en ese aspecto y esto afecta su salud".  
Esteban Quesada, Líder en Salud.

**Para ser un “Líder”, se debe ser un estudiante activo de primer, segundo o tercer nivel de cualquier carrera del TEC. De igual manera, el perfil buscado es que la persona cuente con habilidades de liderazgo.**

**“Lo más importante es que exista un interés personal de participar en el grupo. El compromiso y la responsabilidad de asistir a las capacitaciones y ejecutar los planes que se definan en los diferentes temas es lo fundamental”,** señaló la doctora Castro.

**Los líderes ejercen su función de diferentes maneras, siendo la Feria de la Salud y Feria Vocacional del TEC los máximos eventos de cada año para impartir su conocimiento y brindar recomendaciones a los estudiantes y toda la Comunidad TEC. De igual manera, gracias a su vocación, utilizan cualquier espacio de su vida cotidiana y académica para aconsejar a las personas.**

**“Nosotras constantemente estamos dando consejos en todo lugar. Tanto en el TEC como en nuestras casas y cuando estamos con los amigos, siempre les damos recomendaciones en especial sobre cómo alimentarse y el cuidado dental”,** coincidieron las jóvenes líderes **Valeria Chaves y Daniela Romero**, quienes son estudiantes de la carrera de Ingeniería en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental. [4]

Entre los **consejos más usuales** que los Líderes brindan se encuentran: el **correcto cepillado de los dientes, recalcando en el uso del hilo dental; la alimentación balanceada y en las horas correctas y la planificación del tiempo y su aprovechamiento máximo** . Esto último de importancia enorme según los jóvenes, ya que el estrés es uno de los males más comunes en la población del TEC.



"Al principio yo era un poco tímida, pero ser parte de los Líderes me ha ayudado a

expresarme mejor y de esa manera ayudar a muchos compañeros y hasta a mi familia", Valeria Chaves.

Del **grupo actual de casi 30 Líderes**, existen alrededor de **ocho que se mantienen desde hace aproximadamente tres años**. Esto se debe a que **hay una renovación constante**. Según explicó la doctora Castro, **los alumnos llegan generalmente porque los actuales miembros los motivan a unirse**.

Además de las capacitaciones que se les brindan en las juntas semanales, también **asisten a actividades formativas como campamentos, cursos y convivios interuniversitarios**. De la misma manera, aparte de la alimentación, salud bucodental y manejo del estrés; **ellos están preparados para brindar consejos en los campos de la sexualidad y fortalecimiento humano**.

Para **más información sobre Líderes en Salud**, puede **acceder a su perfil oficial de Facebook** <sup>[5]</sup> o escribir al **correo electrónico [mcastro@tec.ac.cr](mailto:mcastro@tec.ac.cr)** <sup>[6]</sup>.

---

**Source URL (modified on 06/27/2019 - 11:25):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/2092>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/geovanni-jimenez-mata>

[2] <https://www.tec.ac.cr/>

[3] <https://www.facebook.com/redcostarricenseups/>

[4] <https://www.tec.ac.cr/planes-estudio/licenciatura-ingenieria-seguridad-laboral-higiene-ambiental-0>

[5] <https://www.facebook.com/lideres.ensalud.9>

[6] <mailto:mcastro@tec.ac.cr>